旬の野菜は甘みや旨みがたっぷり！

「ポン太青果」を営む土肥ポン太がおすすめ！

# ビタリエで楽しむ、旬の野菜レシピ

50種類のレシピ&使い方もわかる　ビタリエ　検索

## 春野菜

### 生命力あふれる季節は苦味や香りも美味しさの一部！

**アスパラガス**
早春の採れたてが柔らかくて美味しい!

#### アスパラのポタージュ

| | | |
|---|---|---|
| アスパラ | 200g | 2cm 幅に切る |
| 玉ねぎ | 100g | 皮をむいて 2cm 角切り |
| じゃがいも | 100g | 皮をむいて 2cm 角切り |
| 水 | 400 mℓ | |
| 洋風スープの素 | 小さじ 2 | |
| 生クリーム | 30 mℓ | |
| 塩こしょう | 少々 | |

4人分

**じゃがいも**
新じゃがは皮が薄い方がおすすめ!

#### じゃがいものビシソワーズ

| | | |
|---|---|---|
| じゃがいも | 250g | 皮をむいて 2cm 角切り |
| 玉ねぎ | 100g | 皮をむいて 2cm 角切り |
| 水 | 450 mℓ | |
| 洋風スープの素 | 小さじ 2 | |
| 生クリーム | 30 mℓ | |
| 塩 | 少々 | |
| パセリ | 適量 | |

4人分

## 夏野菜

### 夏は生で食べたい野菜がいっぱい！冷製メニューを楽しもう!

**トマト**
栄養満点で使い勝手抜群!

#### トマトたっぷり冷製ガスパチョ

| | | |
|---|---|---|
| トマト | 250g | 2cm 角切り |
| きゅうり | 30g | 2cm 角切り |
| パプリカ | 40g | へた・種を取り除き 2cm 角切り |
| 水 | 100 mℓ | |
| レモン果汁 | 小さじ 1 | |
| 塩こしょう | 少々 | |
| タバスコ | お好み | |

2人分

**サニーレタス**
低カロリーでダイエットにも!

#### サニーレタスのスムージー

| | | |
|---|---|---|
| メロン | 150g | 2~3cm 角切り |
| グレープフルーツ | 100g | 2~3cm 角切り |
| サニーレタス | 50g | 2~3cm 角切り |
| 水 | 100 mℓ | |

2人分

## 秋野菜

### 収穫の秋は根菜が美味しい！栄養もたっぷり。

**さつまいも**
色の鮮やかなものを選ぼう!

#### さつまいもとにんじんのポタージュ

| | | |
|---|---|---|
| 玉ねぎ | 150g | 皮をむいて 2cm 角切り |
| さつまいも | 120g | 皮をむいて 2cm 角切り |
| にんじん | 80g | 皮をむいて 2cm 角切り |
| 水 | 420 mℓ | |
| 洋風スープの素 | 小さじ 2 | |
| 生クリーム | 30 mℓ | |
| 塩こしょう | 少々 | |
| 黒ゴマ | 適量 | |

4人分

**ブロッコリー**
茎の部分も甘くて美味しい!

#### ブロッコリーのポタージュ

| | | |
|---|---|---|
| 玉ねぎ | 200g | 皮をむいて 2cm 角切り |
| ブロッコリー | 150g | 2cm 角切り |
| 水 | 400 mℓ | |
| 洋風スープの素 | 小さじ 2 | |
| 生クリーム | 30 mℓ | |
| 塩 | 少々 | |

4人分

## 冬野菜

### 寒さに負けずに育つ、冬野菜は甘い！身も心もあったかく。

**大根**
寒くなる冬には甘さがアップ!

#### 大根の和風ポタージュ

| | | |
|---|---|---|
| 大根 | 230g | 皮をむいて 2cm 角切り |
| 長ねぎ | 80g | 2cm 幅に切る |
| じゃがいも | 80g | 皮をむいて 2cm 角切り |
| 水 | 400 mℓ | |
| 和風だしの素 | 小さじ 1 | |
| 味噌 | 小さじ 2 | |
| 牛乳 | 50 mℓ | |
| あさつき | 適量 | |

4人分

**ほうれん草**
ピンクの軸も甘くて、栄養もたっぷり!

#### ほうれん草のリゾット

| | | |
|---|---|---|
| 米 | 120g | |
| ほうれん草 | 80g | 5cm 幅に切る |
| 水 | 600 mℓ | |
| 洋風スープの素 | 小さじ 2 | |
| とろけるチーズ | 30 mℓ | |
| 塩こしょう | 少々 | |
| パルメザンチーズ | お好み | |

4人分

※掲載画像はイメージです。

電気器具は取扱説明書をよく読んで正しく使いましょう。

- お使いにならない時や外出の際は、必ずコンセントから電源プラグを抜いてください。
- 電源プラグを抜くときはコードを引っ張らないで電源プラグを持って抜いてください。
- このカタログに掲載の電気器具は家庭用単相 100V の電源でご使用ください。

安全に関するご注意
●ご使用の際は、取扱説明書をよくお読みの上正しくお使いください。●火災の原因となる場合がありますので、消費電力が1kW以上の機器は、定格15A以上の電源コンセントに直接接続してお使いください。

**愛情点検**

★長年ご使用の電気器具の点検を！

| ご使用の際このようなことはありませんか？ | ご使用中止 |
|---|---|
| ●スイッチを入れても、ときどき運転しない時がある。●コードを折り曲げると通電したり、しなかったりする。●運転中に異常な音や振動がする。●こげくさい臭いがする。●その他の異常、故障がある。 | このような症状の時は、故障や事故防止のため、スイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店にご相談ください。 |

**お客様相談窓口**
この商品に関するご意見、ご質問については下記へお寄せください。

ナビダイヤル TEL.0570(07)5555
(全国共通番号) TEL.06(6262)3561
受付時間 平日9:00～17:30
(土・日・祝日・夏期休暇・年末年始を除く)

●このカタログの内容についてのお問い合わせは、販売店にご相談ください。もし、販売店でおわかりにならないときは、当社におたずねください。●当カタログ記載が標準仕様ですが予告なく仕様を一部変更する事があります。●印刷技術上、多少実際の商品と色が違う場合があります。●コイズミは常に機能性・デザイン共に優れた商品開発に取り組んでおります。●商品には保証書を添付しております。ご購入の際は、必ず保証書をお受け取りの上、保管ください。なお、店名、ご購入年月日の記載のないものは無効となります。●掲載商品の補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後6年です。

2015年10月作成

お買い求め、ご相談は当店へどうぞ


小泉成器株式会社
〒541-0051 大阪市中央区備後町3-3-7
TEL.06(6262)3561 FAX.06(6268)1432